

Risk Altındaki Çocuklar: KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ



Prof. Dr. Şerife IŞIK
Gazi Üniversitesi PDR Anabilim Dalı

Çocukluk yılları...

- Düşük SED
- Suç işleyen bireylerin bulunduğu çevre
- Bebeklik döneminde ciddi hastalıklar
- İş nedeniyle uzun süren baba yoksunluğu
- Kalabalık aile / aile içi çatışmalar

Sonrasında nasıl bir yaşam?

Yaşam herkesi kırar...ve sonra bazıları işte o kırık yerlerinden güçlenir...

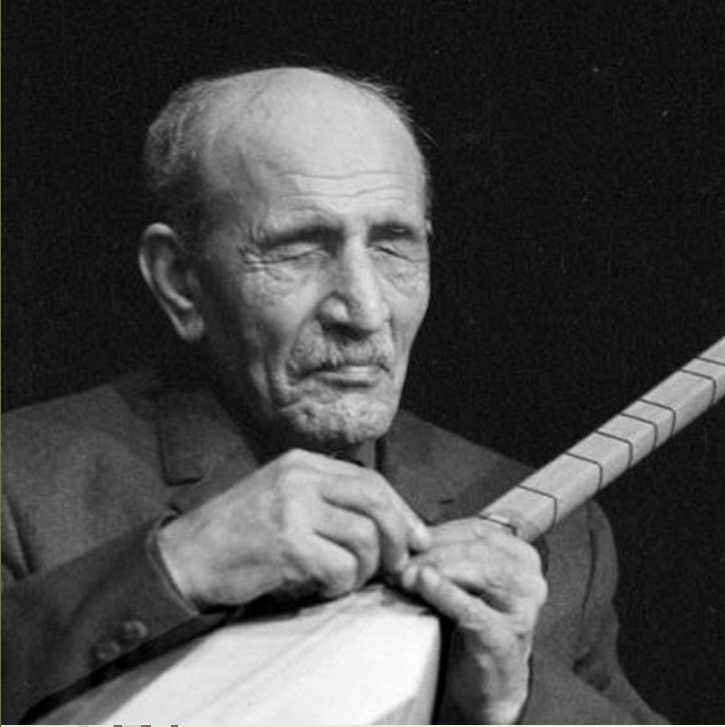


Mustafa Kemal ATATÜRK

- Daha önce ölen çocuklarının yerini alan bir bebek
- 7 yaşındayken babasını kaybetti ve yetim kaldı
- 8 yaşında okuldan alındı ve köyde yaşadı, burada kız kardeşini kaybetti
- Üvey baba ve üvey kardeşler
- Uzun yıllar yatılı okulda öğrenim gördü
- Savaşlar



Aşık Veysel



- O yıllarda salgın olan çiçek hastalığı yüzünden önce iki kız kardeşini, ardından da 7 yaşında aynı hastalıktan dolayı iki gözünü kaybeder
- Annesi ve babası "biz ölünce kardeşi Veysel'e bakamaz" düşüncesiyle Veysel'i akrabalarından bir kızla evlendirirler
- Aşık Veysel'in bu evlilikten doğan erkek çocuğu daha on günlükken ölür
- Karısı onu bırakıp kaçınca kucağında 6 aylık kız bebeğiyle kalır
- Tam iki yıl kucağında gezdirir kızını ancak onun da kaybeder
- Başka bir köye yerleşirler. Burada dolandırılan sanatçı, bütün parasını kaybeder ve parasız bir şekilde hayatını idame ettirmeye çalışır

Oprah Winfrey



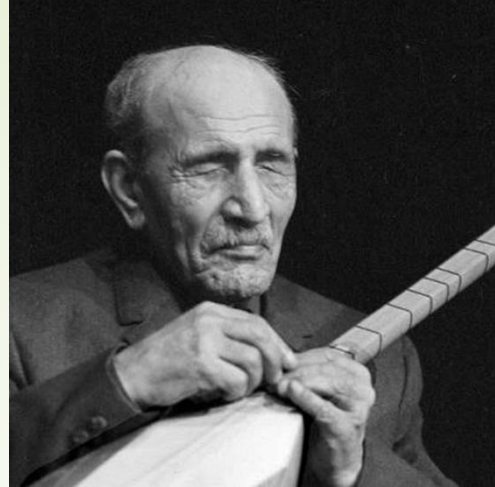
- Evlilik dışı ilişki sonucu doğma
- Siyahi olma
- İlk altı yılını büyükannesinin yanında yoksulluk içinde geçirir
- 6 yaşında annesi yanına alır, ancak bu süreçte amcası ve aile dostu tarafından cinsel istismara uğrar
- Okulda şiddete maruz kalır
- 13 yaşına geldiğinde kentin banliyölerinde beyaz öğrencilerin gittiği prestijli bir lisesinin bursunu almaya hak kazanır
- Lisede ülke çapında yapılan konuşma yarışmasında birinci olur üniversite eğitimi



Yaşamda tüm zorluklara rağmen
başarılı olan insanlar,
yaşama nasıl meydan okurlar?







Kendini Toparlama Gücü

- Zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi.



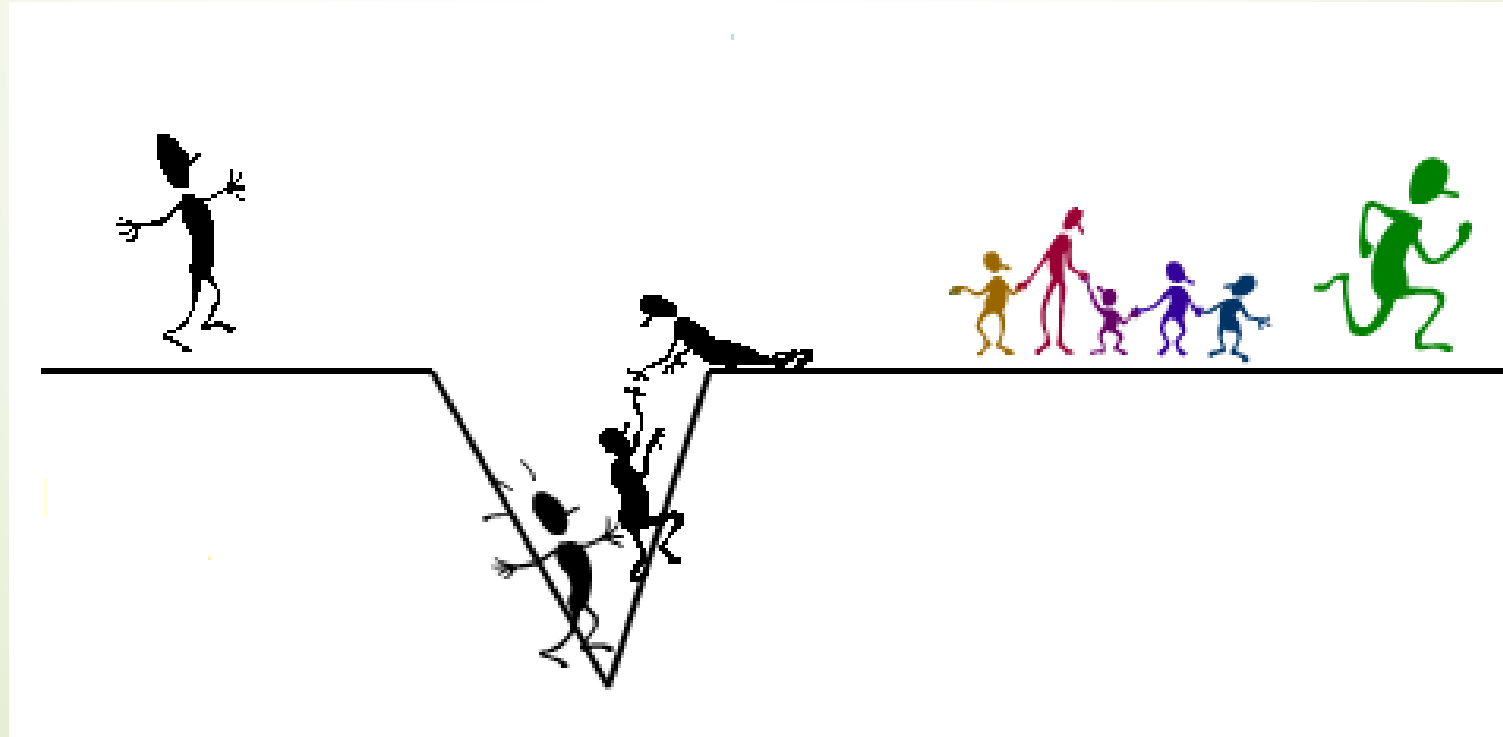
Kendini Toparlama Gücü...



Yedi kez düşüp
sekiz kez ayağa kalk!

Kendini Toparlama Gücü...

- Risk ve/veya zorluk,
- Koruyucu faktörler,
- Olumlu sonuçlar, baş etme, yeterlik.

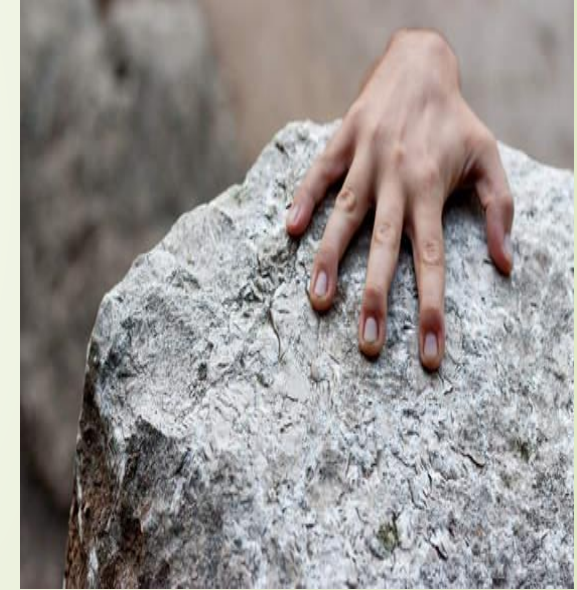
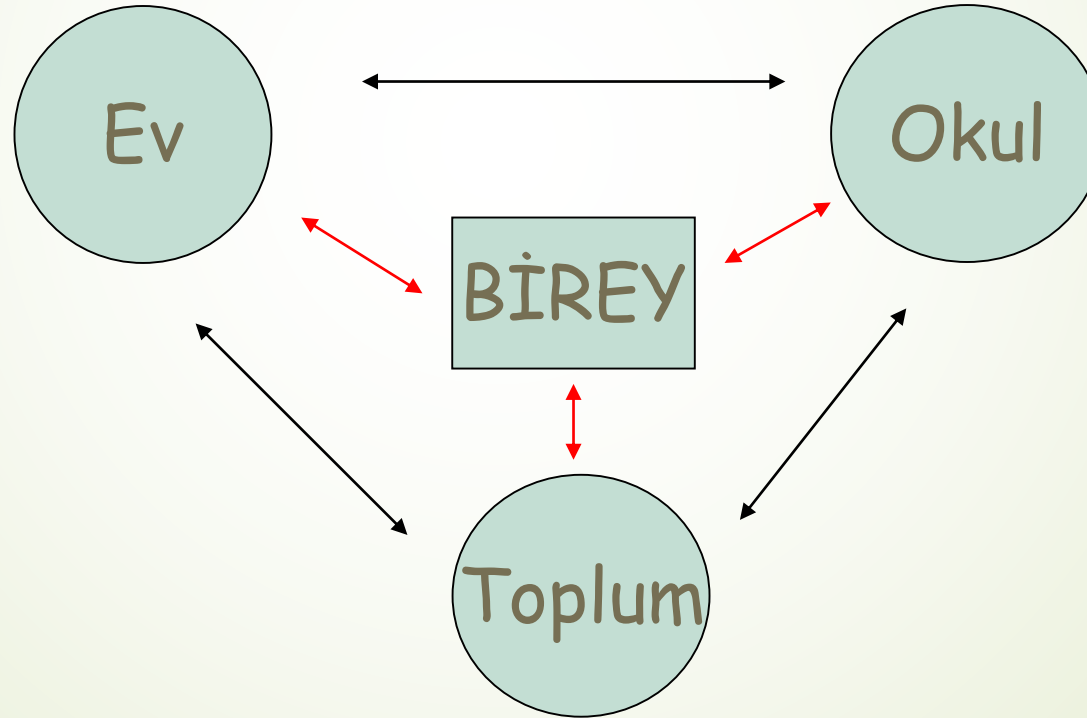


KTG bizim için neden önemli?



- ➔ OECD (2015) raporuna göre 8-12 yaş arasındaki her 100 çocuktan 15'inde psikiyatrik bozukluk bulunmaktadır. Bu istatistiğe klinik olarak tanılanmayan ve hala psikiyatrik semptomlar gösteren gruplarda eklendiğinde!

Risk Faktörleri & Koruyucu Faktörler



Bireysel Risk Faktörleri

- Alkol/uyuşturucu kullanma
- Şiddet içerikli davranışlar sergileme
- Bilişsel/nörobiyolojik zorluklar
- Düşük zihinsel yeterlik
- Şiddete maruz kalma
- Zayıf reddetme becerileri sergileme
- Kronik bir hastalığa sahip olma
- Erken cinsel deneyimler yaşama
- Ruhsal hastalığa sahip olma
- Daha önce herhangi bir suçtan tutuklanmış olma



Aile Risk Faktörleri

- Aile şiddeti
- Dağılmış aile (ayrı yaşama veya boşanma)
- Kardeşlerin antisosyal davranışları
- Ebeveynlerin fiziksel ceza uygulamaları
- Ebeveynlerin düşük eğitim düzeyleri
- Ebeveynlerin ruhsal hastalığa sahip olması
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Ailede suç işleyen bireylerin olması
- Ebeveynlerden birinin ya da her ikisinin ölümü



Okulla İlgili Risk Faktörleri

- Düşük akademik başarı
- Okula yönelik olumsuz tutuma sahip olma
- Okuldan kaçma
- Okul terki
- Olumsuz okul iklimi
- Öğretmenler tarafından etiketlenme
- Zayıf öğretmen-öğrenci ilişkisi



Toplumla İlgili Risk Faktörleri

- Alkol/uyuşturucu kullanan komşular
- Ateşli silahlara kolay ulaşım
- Suç öyküsü olan komşular
- Yoksul bir çevrede yaşama
- Düşük toplumsal bağlılık
- Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar



Bireysel Koruyucu Faktörler

- Olumlu duygular
- Sosyal yeterlik
- Karakter güçleri (umut, şükran, azim, cesaret, mizah, nezaket, adil olma)
- Problem çözme becerileri
- İyimserlik
- Yüksek beklentilere sahip olma



Aile Koruyucu Faktörleri

- Ebeveynle iyi ilişkiler
- Etkili ebeveynlik
- Aile katılımını sağlayacak fırsatlar
- Çocukla ilgili yüksek beklentiler



Okulla İlgili Koruyucu Faktörler

- Okula bağlılık
- Okul etkinliklerine katılım
- Nitelikli okul/Açık ve tutarlı sınırlar
- Öğrenciden yüksek beklentiler
- Destekleyici yetişkinlerin varlığı



Toplumla İlgili Koruyucu Faktörler

- Güvenli bir çevre
- Toplumsal duyarlılık
- Destekleyici yetişkinlerin varlığı
- Okul sonrası aktivitelere katılım
- Sağlık kuruluşlarının desteği
- Spor, kültür ve sanat olanakları
- Kültürel uygulamalar



Okulda Şiddet & KTG



Şiddete yönelik müdahale programları...



- Kurban ve mağdurların sosyal becerilerini geliştirme
- Öğrencilerin şiddetle ilgili farkındalıklarını arttırma
- Akran arabulucuğu/akran danışmanlığı sağlama

Şiddetin olumsuz sonuçlarını açıklamaya/gidermeye yönelik çalışmalar

Şiddete yönelik müdahale programları...



- Yurt dışında/yurt içinde uygulanan programların bir kısmı belli noktalarda etkili olurken, bazı programların sonucunda düşük düzeyde etki ya da etkisiz olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir.
- Genellikle şiddetle ilgili bilgi, tutum ve algı üzerindeki etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ne Yaparsınız?

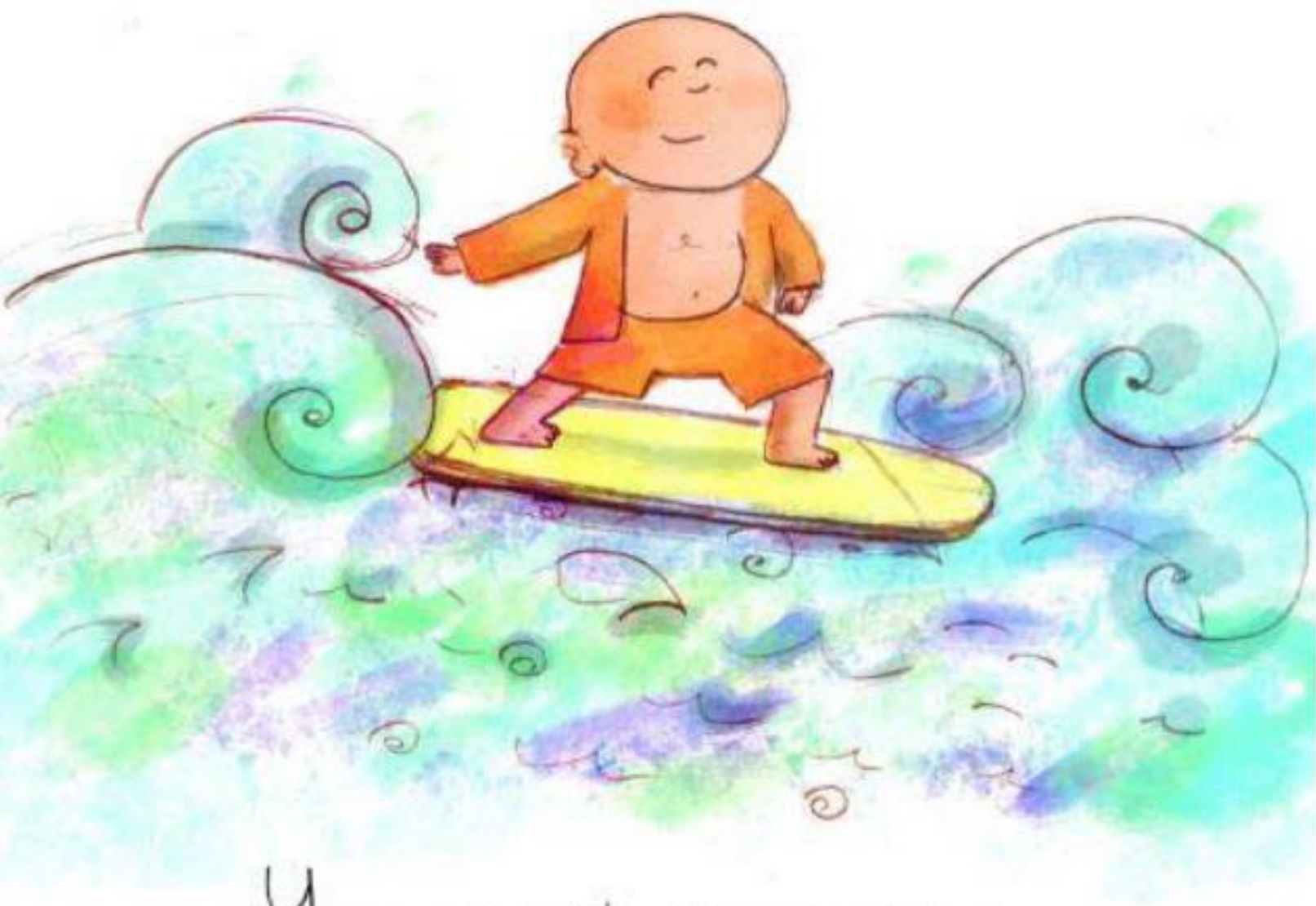


Ne Yapiyoruz?



Neler Yapabiliriz? Farklı Düşünelim!





You can't stop the
waves, but you
can learn to surf.

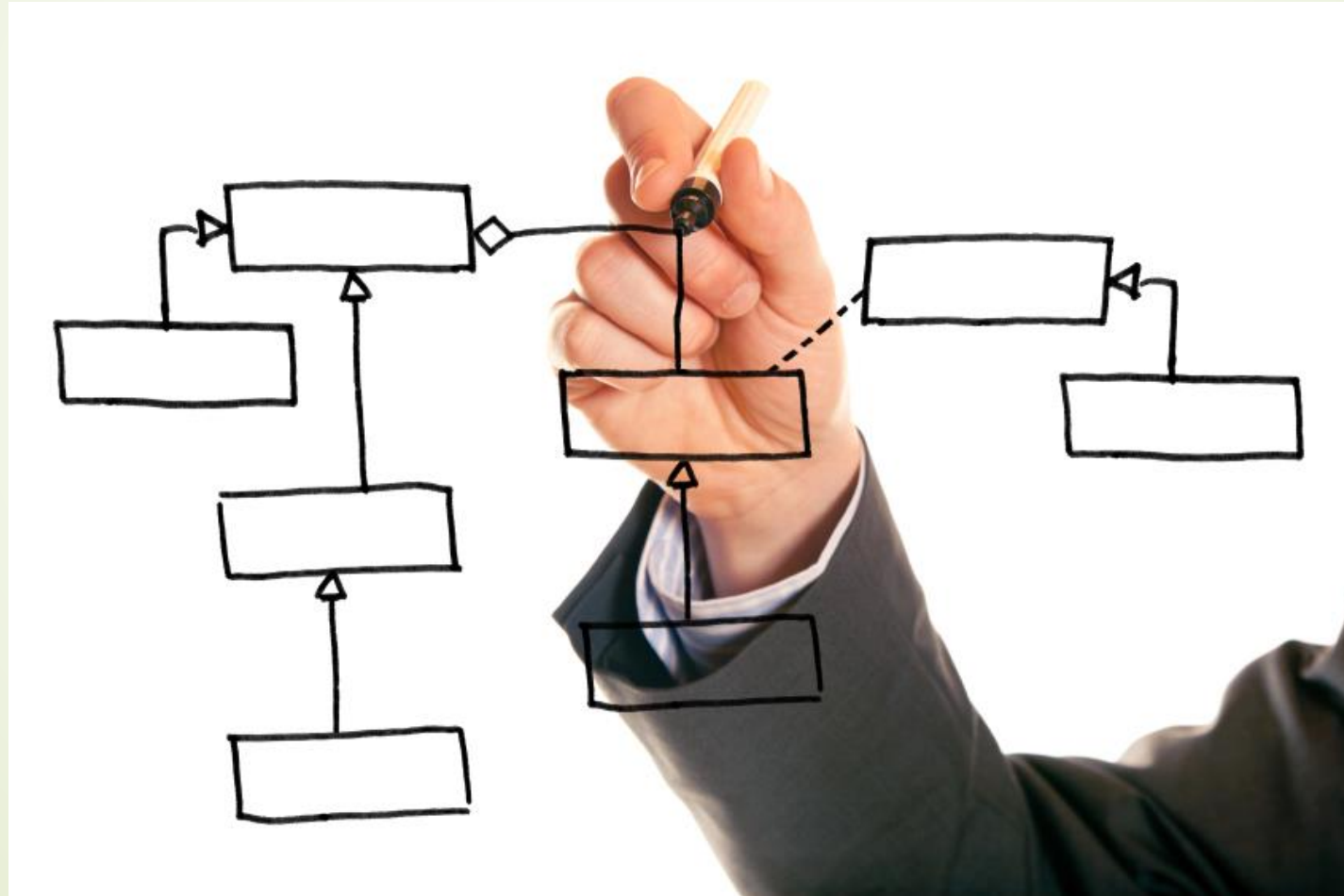
Öğrencilerin
güçlü yanlarına
odaklanan
bir bakış açısına
ihtiyacımız var.

BİR MİKTAR
YIKILDIM AMA
HALLEDECEĞİM.

KTG

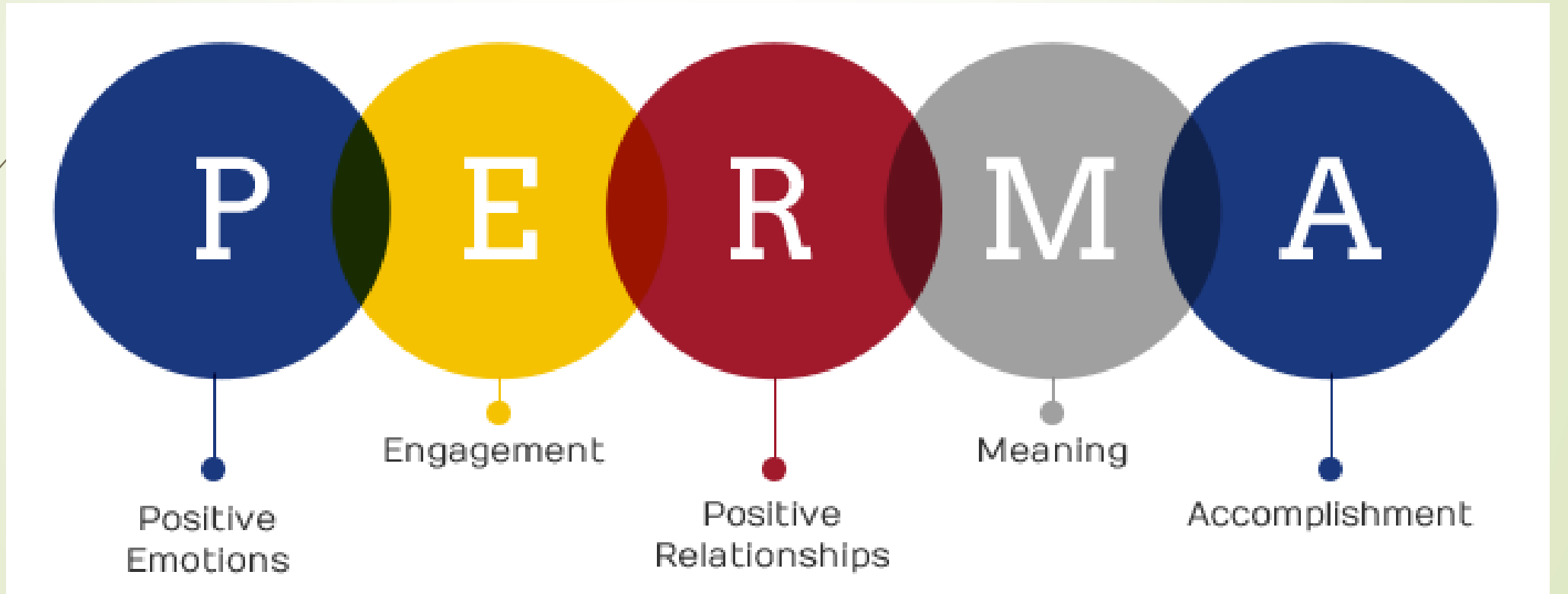
**öğrenilebilen
bir özellik midir?**

Okul Risk Haritası



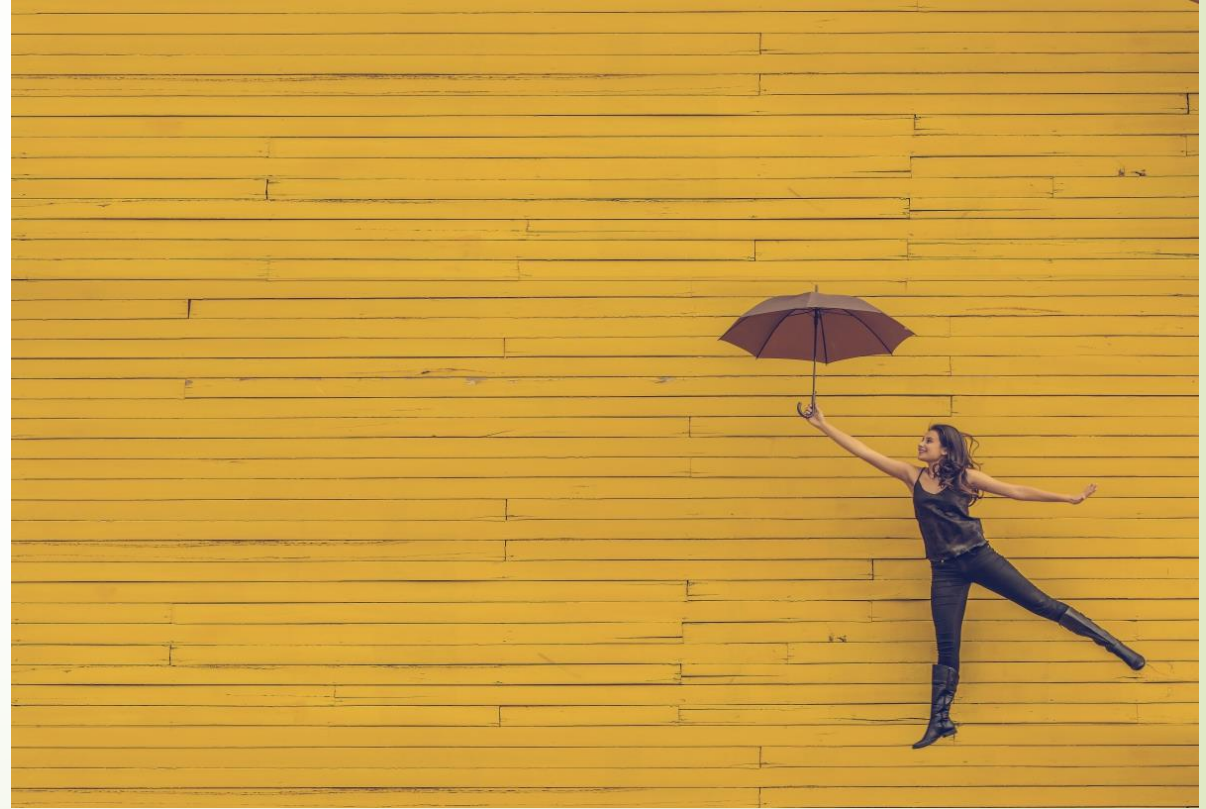


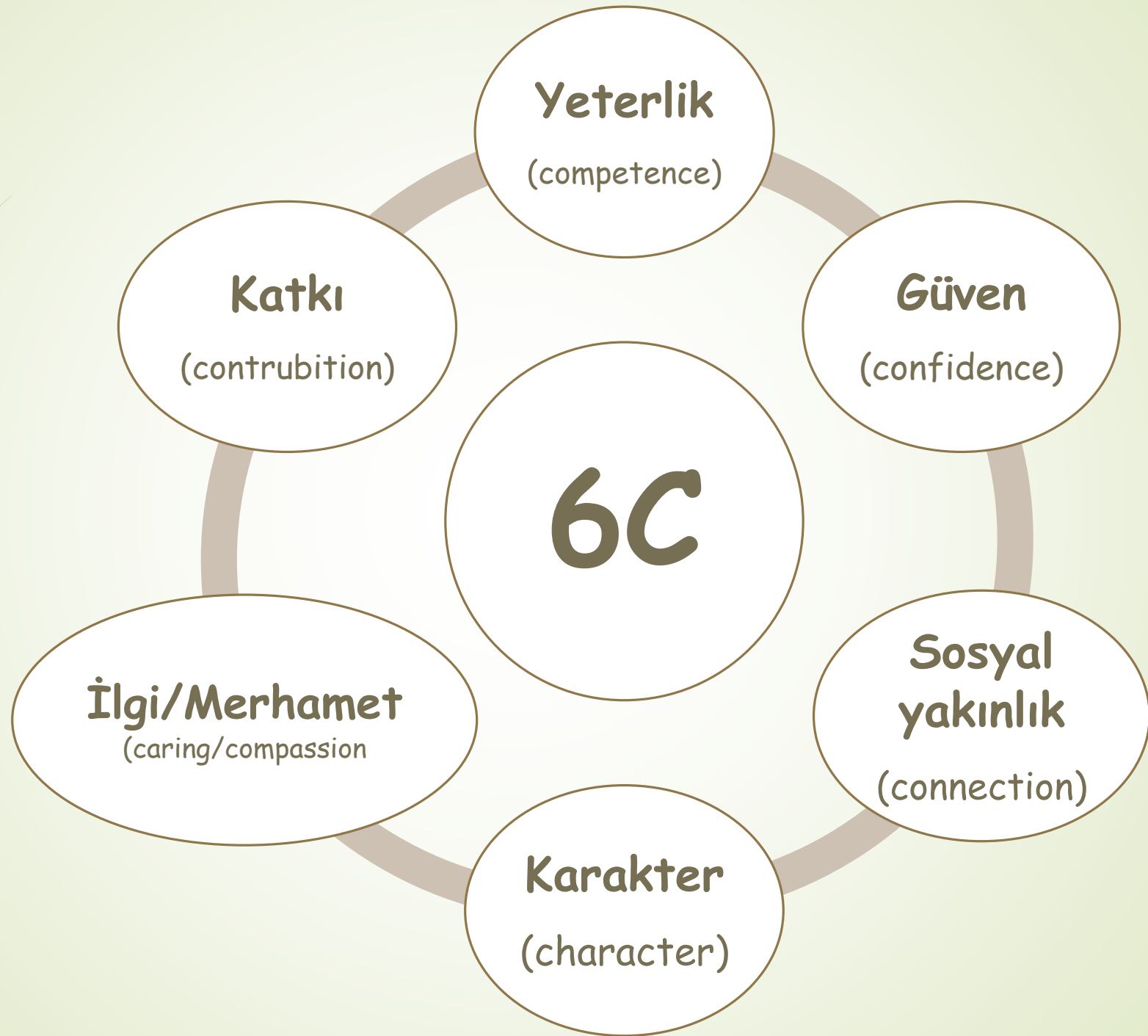
Pozitif Eğitim Programları



Pozitif Genç Gelişimi (Positive Youth Development)

Çocukların ve gençlerin olumlu büyüme ve gelişmelerini sağlayan kaynakların kazandırılması ve güçlendirilmesidir.





En az bir tane
güvenilir
yetişkinin varlığı

Güçlü yanlarını
görebilme

Sevilen bir
aktivite ile meşgul
olma

Çözüm üretme
becerisini geliştirme

Kendini güvende
hissetme

Bir gelecek
planlama

Başkalarına
yardım etme



Neler Yapılabilir?

1. Güçlü Yanları Fark Etme





Sevme

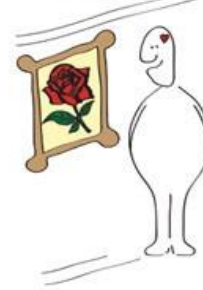
Öğrenme Aşkı



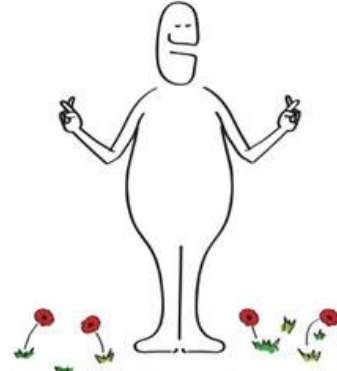
Cesaret



Güzelliğin Takdiri



Mizah



Umut



Affetme



Arkadaşlık



Şükran



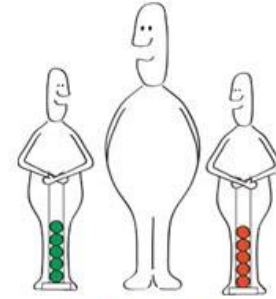
Merak



Özgünlük



Yaşam Coşkusu



Adil Olma



INSTITUTE ON
CHARACTER

www.viacharacter.org/www/character-strengths-survey

2. Başkalarına yardım etme

Konfor alanımızın dışına çıkıp diğerlerine katkıda bulunduğumuzda büyürüz !



Nezaket Haftası

- Haftanın her günü için bir okulda tüm öğrencilerin katılacağı etkinlikler:


(nezaket sembolü taşıma, nezaket ağacı, nezaketle ilgili posterler hazırlama, nezaketle ilgili resim yarışması, nezaket şarkısı, nezaket öyküleri, nezaket merdivenleri)

- Ebeveynler için nezaket takvimi



Kasım

2018

Pazartesi	Salı	Çarşamb	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
29	30	31	1	2	3	4
			Her gün birine nezaketli bir cümle kurun bunu bu ay boyunca her gün yapın (hatta tüm ömrümüz ☺)	Evde bütün gün nezaketli cümleler kurun.	Çocuğunuzla bir hayvan barınağını, barınağın üyelerine imkânınız varsa mama götürerek ziyaret edin ve birkaç saat oradaki hayvanlarla vakit geçirin.	Çocuğunuzla birlikte kuşların içebilmesi için bir kaba su hazırlayın ve kuşların ulaşabileceği bir yere koyun.
5	6	7	8	9	10	11
Aile üyelerine sabah uyandıklarında görebilecekleri bir yere onları mutlu edecek notlar bırakın.	Tanımadığımız insanlara gülümseyin ve selam verin, bu deneyiminizi diğer aile üyeleri ile paylaşın, onları da böyle davranmalarını konusunda cesaretlendirin.	Aile üyelerinizle olumlu dedikodu yapın (Yani birbirinizin güçlü yanlarını belirtin, takdir edin)	Televizyon-film izlerken /Kitap okurken üzüldüğümüzde duygularımızı aile üyelerinizle paylaşın.	Hiç tanımadığımız birine yardım edin ve deneyimlerinizi çocuğunuzla paylaşın.	Hepimizin hatalar yaptığını unutmayın. Kendinize karşı affedici olun ve bu deneyiminizi aile üyelerinizle paylaşın.	Çocuğunuzla birlikte kullanmadığımız eşyaları (kıyafet, kitap, oyuncak vb.) ihtiyacı olan kişilere verin/kıyafet-oyuncak kumbaralarına götürün.

3. En az bir tane güvenilir yetişkinin varlığı

Melda Öğretmenim 😊❤️



4. Okula ait hissetme

- Stanford Üniversitesi'nden iki araştırmacı: Butler ve Watson



Okula ait hissetme %61 (OECD-2015 ortalama %73)



Ait olma hissi için temel ihtiyaçları gözden geçirme

1



2



3



4



5. Bir gelecek planlama

- Gelecekte bugüne mektup yazma
- Herşeyin yolunda gittiğini anlatan...nerede olduğunu, ne yaptığını, oraya ulaşmak için nelerin üstesinden geldiğini içeren...gelecekte şimdiki haline merhamet ve bilgelik dolu öğütler veren...



Umut Parıltısı Oluřturma



- Umudu çağrıştıracak renklerle bir kutu hazırlanır.
- Bu kutunun içine umutla ilgili sorular konulur.
 - Durum bundan daha kötü olabilir miydi? Peki, nasıl daha kötü olmadı?
 - Sana umudu hatırlatan kokular, şarkılar, nesnelere, renkler nelerdir?
 - Hayatında olmasını istediğin iyi şeyler nelerdir?
 - Umutların gerçekleştiğinde hayatın nasıl olacak?
 - Daha fazla umutlu olmana ne yardım eder?
- Çocukların bu kutudan bir soru seçerek sorunun cevabını istediği şekilde (resim, yazı, şiir, poster, fotoğraf, slogan vb.) vermesi sağlanır.

6. Sevilen bir aktivite ile meşgul olma



- Beyin neyi sık yaparsa onda ustalaşır!
- Eğer sevilen bir aktiviteyi yapma ile pozitif duygular hissediyorsanız daha fazla pozitif duygu üretecek beyin yollarını pekiştirirsiniz😊

Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları

Editör: Doç. Dr. Şerife IŞIK



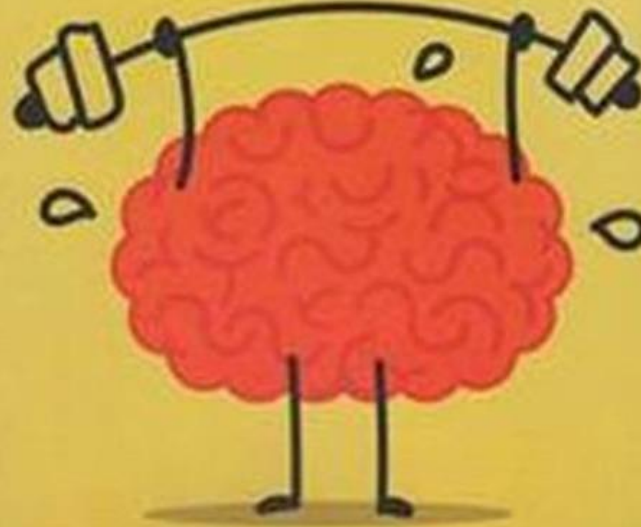
12-18 Yaş Öğrencilerine
Yönelik Grup Rehberliği Etkinlikleri

Adil olma
Affetme
Azim
Cesaret
Duygusal okuryazarlık
Farkındalık
Hoşgörü
İyimserlik
Umut
Mizah
Merhamet
Nezaket
Özgecilik
Pozitif duygular
Şükran

Fredrike Bannink

Bireyler ve Toplumlarda İyi Oluşu Geliştirmek İçin

201 POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMASI



FİLMLERLE POZİTİF PSİKOLOJİ

KARAKTER GÜÇLERİNİ GELİŞTİRMEK İÇİN
FİMLERDEN YARARLANMA

Danny Wedding - Ryan M. Niemiec

kak11üs
psikoloji





"Hayat iyi kartlara sahip olma deęil, bazen
kötü bir eli iyi oynama meselesidir."

Jack London

